

Starke Kinder brauchen ruhige Erwachsene



INNERE RUHE LERNEN, KINDER SICHER BEGLEITEN – STRATEGIEN FÜR GELASSENHEIT, VERBINDUNG & SICHERE GRENZEN IM FAMILIENALLTAG



Warum dieser Workshop?

Unsere Kinder wachsen auf in einer Welt voller:

- Reizüberflutung
- Dauerbeschallung
- emotionalem Druck
- Zeitmangel & Überforderung

Kinder können sich nicht selbst regulieren.

Sie leihen sich das Nervensystem der Erwachsenen



Für wen?

- Eltern von Kindern 0–12 Jahre
- Besonders:
 - erschöpfte Eltern
 - Eltern sensibler oder intensiver Kinder
 - Eltern, die „alles richtig machen wollen“



Darum lohnt es sich

Dieser Workshop zeigt, wie du:

- ruhig bleibst, auch wenn dein Kind es nicht ist
- Sicherheit gibst, ohne dich selbst zu verlieren
- Grenzen setzt, ohne zu eskalieren
- Verbindung hältst, auch in schwierigen Momenten

Was es nicht ist

- ✗ reine Erziehungsratgeber-Suchende
- ✗ Leistungs- oder Optimierungs-Eltern
- ✗ Kein Perfektions- oder Leistungscoaching für Eltern/Erziehungsberechtigte
- ✗ Keine Therapie oder psychologische Beratung

Facts

- 25.04.2026
- 10:00 – 16:00 Uhr
- Wolfsberg
- Präsent - max. 12 Personen
- Kosten: 190 €
- inkl. Workbook & Materialien



AKADEMIE OSWALD

Cornelia Oswald, BA M.A.



+ 43 660 22 966 20

office@akademieoswald.at

www.akademieoswald.at



Akademie Oswald